

‘Yang sheng – Kunsten at leve et langt og sundt liv’ er baseret på et kinesisk begreb for en tilgang til sundhed, som hedder yang sheng. Direkte oversat betyder det ‘at nære livet’. Denne tilgang er baseret på flere tusind års filosofi, viden og erfaring.

Bogen er for alle – både raske og syge i alle aldre. Bogen er beregnet til dig, der vil gerne leve et sundt og sygdomsfrit liv, og den forudsætter ingen sundhedsfaglig uddannelse. Med afsæt i nogle enkle principper ønsker vi at give dig en indføring i baggrunden for principperne og en forståelse for deres betydning.

I ‘Yang sheng – Kunsten at leve et langt og sundt liv’ kan du læse om alt, hvad du kan gøre for at leve længere og sundere. Lige fra at gå tidligt i seng til, hvordan du håndterer tankemylder.

Undervejs vil du høre om:

- Hvorfor du bør leve sundt
- Hvordan sygdomme opstår
- Hvad der kendetegner et rask menneske
- Hvordan du kan se, om du er sund
- Hvordan du lever i overensstemmelse med naturen

Du kan desuden lære om, hvordan du skaber et solidt fundament, hvordan du skaber nogle gode vaner, og hvordan du fastholder disse. Endelig er der råd at hente, hvis du er syg – hvad enten der er tale om mindre skavanker eller livstruende sygdomme.

Om forfatterne:

Nigel Ching har praktiseret akupunktur og kinesisk medicin siden 1991. Nigel har forfattet adskillige fagbøger for akupunktører, som er oversat og udgivet i udlandet.

Morten Ørsted har undervist på Danmarks Pædagogiske Universitet og har i mere end 20 år udviklet undervisningsmaterialer. Morten er uddannet akupunktør og urteterapeut og har praktiseret siden 2016.

